

DIETA BOGATORESZTKOWA

Zastosowanie:

Dieta bogatoresztkowa jest stosowana w zaparciach nawykowych.

Cel: pobudzenie motoryki jelit, uregulowanie ich czynności bezstosowania środków farmakologicznych.

Charakterystyka diety:

W diecie bogatoresztkowej stosowanej w zaparciach należy włączyć produkty z dużą ilością błonnika pokarmowego, należy go stopniowo zwiększyć do 35-40g/dobę. Zaleca się 2-3 razy dziennie po łyżce otrąb, które mogą być podawane z surówkami, jogurtem, pastami do pieczywa, potrawami mielonymi. Podczas podawania ich należy zwiększyć w diecie wapń o 10% i płyny co najmniej do 2-2,5 litrów na dobę. W diecie bogatoresztkowej ważną rolę odgrywają: suszone owoce: śliwki, rodzynki, figi, a także papryka, buraki. Zalecane są także otręby pszenne, oraz gruboziarniste, produkty zbożowe jak kasza gryczana, kasza jęczmienna, graham, pieczywo razowe. Korzystne działanie na perystaltykę jelit oprócz wymienionych produktów ma miód, oleje, surówki, siemię lniane, buliony, rosół, kompoty z suszonych śliwek. Dobry rezultat dają chłodne napoje i potrawy.

W diecie należy ograniczyć pokarmy zmniejszające perystaltykę jelit. Są to: kluski, białe pieczywo, ryż, kasza manna, herbata, suszone czarne jagody, mąka ziemniaczana, ciastka z kremem, banany, suche pożywienie oraz pokarmy powodujące wzdęcia (groch, fasola, bób, warzywa kapustne).

Uwaga! Jeśli dieta będzie miała zastosowanie w dyspepsjach czynnościowych

jeśli z występującymi zaparciami, ograniczyć należy węglowodany wywołujące procesy fermentacyjne w jelitach. Objawy dyspeptyczne nasilają:

- fruktoza zawarte w dużej ilości soku jabłkowego
- laktoza występująca w mleku słodkim - mleko słodkie, można zastąpić kefirem, jogurtem
- sorbitol dodawany do produktów takich jak: galaretka słodczy, gumy do żucia, bez cukru, dżemy, i czekolady, słodzik sorbitolowe
- tłuszcze zwierzęce
- używki: kawa, mocna herbata, alkohol oraz ostre przyprawy
- napoje gazowane i potrawy wzdymające
- potrawy ciężko strawne – smażone
- potrawy powinno się podawać częściej, a w mniejszych objętościach 5 razy na dobę w temperaturze umiarkowanej

Produkty i potrawy zalecane i zabronione

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Zabronione
Napoje	Mleko 2% tłuszczu, jogurt, kefir, maślanka, soki owocowe, warzywne, napoje mleczno-warzywne, woda przegotowana z miodem	kawa naturalna, mleko pełne, słaba herbata	napoje czekoladowe, mocna herbata
Pieczywo	Pieczywo zalegające ziarna bułki grahamki, pumpernikiel	pieczywo pszenne, żytni, półcukiernicze	pieczywo świeże
Dodatki do pieczywa	twaróg chudy wędliny drobiowe, marmolada, miód, masło, margaryna miękka, ryby wędzone chude	sery podpuszczkowe, ryby wędzone tłuste, śledź konserwy rybne	wędliny bardzo tłuste, mięsne
Zupy i sosy gorące	mleczne -owocowe, jarzynowe, krupnik, zupczyste na wywarach mięsnych grzybowych	z kaszy manny	zupy z warzyw wzdymających strączkowych, bardzo tłuste, kapustne, na wywarach kostnych, ryżowa
Dodatki do zup	Bułki, grzanki, kasze, ziemniaki, lane ciasto, kluski, biszkopty, makaron, groszek pęczkowy	soczewica	ryż, krokiety z kapustą, groch, fasola
Mięso podroby drób, ryby	Chude gatunki mięs: cielęcina, szlach, indyk, królik, gołąb, sandacz, flądra, pstrąg, mintaj, sola	średnio tłuste mięsa i mięsa krwiste: wieprzowina, wołowina, dziczyzna, wątroba, ozorki, serca, mózg, kaczki, gęsi, halibut, łosoś	bardzo tłuste gatunki mięs wieprzowina, baranina, mięsa smażone w dużych ilościach tłuszczu
Potrawy półmięsne bezmięsne	Budynie z mięsa i kasz, makaron z owocami, papryka faszerowana, zapiekanki, naleśniki z mięsem, lasagne z mięsem, lecho	Racuchy, placki ziemniaczane	potrawy z fasoli, grochu, ryżu, z dodatkiem maki ziemniaczanej, warzyw kapustnych
Tłuszcz	Oleje zawierające kwasy tłuszczowe, słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, oliwa z oliwek, masło, margaryna –miękka –kubkowe		smalec, słonina, olej palmowy
Warzywa	Warzywa świeże mrożone, buraki, papryka, marchew, dynia,	kalafior, kiszona kapusta, cebulowe, fasolka szparagowa, groszek ogórki	nasiona strączkowe, warzywa kapustne, ogórki świeże

	szpinak sałata ,pietruska,seler, surówki warzywa w postaci soków	kiszone	
Ziemniaki	gotowane,pieczone		smażone z dużą ilością tłuszczu , frytki, krążki
Owoce	Świeże ,suszone,konserwowe, orzechy włoskie, laskowe, owocowe w postaci surówek soków gotowane	gruszki, orzechy solone, orzechy kokosowe	czereśnie
Desery	Kompoty, galaretki owocowe, mleczne, musy, przeciery owocowe, suflety, keksy, biszkoptowe, sałatki owocowe	ciasta tłuste z dużą ilością żółtek z masami	kisiel, czekolada ,ciasta z dodatkiem kakao
Przyprawy	Kwasek cytrynowy, koperek, pietruska kminek, liść laurowy, ziele angielskie majeranek papryka sól, pieprz	ostre papryka, pieprz,	ocet

Przykładowy jadłospis diety bogatoresztkowej

Na czczo ½ szklanki wody przegotowanej ,schłodzonej z miodem.

I śniadanie:

Zupa mleczna z płatkami owsianymi pieczywo razowe z masłem, ser twarogowy ,pomidor, ,herbata owocowa.

II śniadanie:

kawa naturalna (słaba) ze śmietanką, pieczywo chrupkie z margaryną miękką i powidłami,

Obiad:

Barszcz czerwony czysty w filiżance boeuf Stroghonow, ziemniaki puree, warzywa gotowane włoszczyzna bez kapusty,surówka z zieleniny z majonezem, jogurt lub lody z waflem.

Kolacja:

galaretka z kurczaka, chleb graham z masłem ,surówka z papryki,herbata z miętą.

Przed snem:

siemię lniane z mlekiem

Bibliografia:

Ciborowska H., Ciborowski A. Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka . Wydawnictwo Lekarskie PZWL ., Warszawa 2021.